



## Brinkholm nyt uge 23-2010 (søndag d. 6/6 – lørdag d. 12/6-2010)

### Kære Abonnent

**Sommerferie:** Brinkholm holder **ferielukket i ugerne 28 + 29 + 30** d.v.s **sidste levering** bliver henholdsvis **søndag d. 4. juli og mandag d. 5. juli** (uge 27) og **første levering efter ferien** sker henholdsvis **søndag d. 31. juli og mandag d. 1. august 2009** (uge 31). Husk at sende din/Jeres ferieafmelding i god tid.

**Gårdens liv:** Sidste weekend mødtes 3 andelshavere og fik samlet vores nyindkøbte solfangere, som nu venter på de rørinstitutioner, der skal etableres, før det kan tages i brug.

De første afgrøder er høstet – der er taget slet på halvdelen af rugmarken, som er blevet til 27 wrap-baller, som er solgt til VikinLam. De 27 baller svarer til foder til fårene i 1-2 uger.

**Mel/Brød:** Den. 28 maj var der en artikel i ugebladet Ingeniøren med titlen ”Franskbrød kan dræbe”, hvor man snakker om at smørret nok i virkeligheden er mere sundt end brødet. Dette skyldes, at vi har vænnet os til det hvide brød, uden fibre, vitaminer og kim-olie. (og derudover også uden smag). Melet fra Brinkholm er malet på en traditionel stenmølle, hvor vi ikke har mulighed for at skille kim og skal- delene fra som på en stor valsemølle. Det betyder, at man ikke får brød med store lufthuller i, (det hæver simpelthen mindre) men med mange små lufthuller – til gengæld holder fiberdelene meget længere på fugtigheden, hvis de har fået lov til at suge fugt i bageprocessen. Selv i vores sigtede mel er der godt med kostfiber, og i grovmelet er der rigtig mange fibre. Fugten til fiberdelene i dejen kan ske f.eks. ved at hælde varmt vand over grovmelet eller langtidshæve dejen. I øvrigt burde vi aldrig spise brød, der ikke var langtidshævet / surdejs bagt. Dette skyldes at fyтин i mel skal omdannes, for at vi kan bruge mineralerne.

Derfor hvis du ikke tidligere har bagt selv så overvej, om det ikke ville være en god ide at komme i gang – bestil mel til næste levering – læs opskrifterne på vores hjemmeside > Fane 'Mel'.

Mange solskins-sommerhilsner ☺

### Brinkholm-folkene

Med denne uges kasse følger bladet 'grøn hverdag'.

**Tilkøb af sæsonvarer: 1 bdt. rabarber 25 kr. – 1 bdt. hvidløg m. top 15 kr.**

**Denne uges kasser ser sådan ud ...** (med forbehold for sidsteøjeblikændringer)

Grå kasse	Rød kasse	Grøn kasse	
2 kg Kartoffler		1 kg Kartoffler	DK
1 kg Gulerødder	1 kg Gulerødder	1 kg Gulerødder	DK
SommerHvidkål	SommerHvidkål	SommerHvidkål	It
Champignon	Champignon		NL
Aubergine Grafiti	Aubergine Grafiti	Aubergine Grafiti	NL
Løg	Løg	Læg	Klippinge
Peberfrugt – rød	Peberfrugt – rød	Peberfrugt – rød	NL
Tomater	Toamter	Tomater	DK
Avocado 1 stk	Avocado 1 stk		SydAfr.

Frukt kasse		Frokost kasse	
Passionsfrugter	UG	Salat Romani	DK
Bananer	Mell.Amerika	Skoleagurker 3 stk	Vidarslund
Æbler Fuji/Gloster	It	Forårsløg – <b>blev ikke leveret</b>	<b>overraskelse</b>
Pærer Anjou	Arg	Avocado 2 stk	SydAfr.
		Tomater	DK
		Peberfrugt – rød	NL

Alle varer er økologisk

**Næste uges kasser:** Se <http://www.landbrugslauget.dk/Forside/naesteUgesKasse.php>

## Tilkøbsvarer:

	Pris i kr.
<b>Grønt:</b>	
Kartofler 10 kg (DK)	100,00
Kartofler 1 kg (DK)	10,00
Bagekartofler 2 kg	30,00
Løg 1 kg (DK)	20,00
Rødkål	16,00
Rødbeder 1 kg.	16,00
Gulerødder 1 kg (DK)	11,00
<b>Frugt:</b>	
Appelsiner 1 kg *	20,00
Pærer 1 kg *	30,00
Æbler 1 kg	27,00
Bananer 1kg.(ml.amerika)	25,00
Blandet Frugt 1 kg	28,00
Mandler 150 g	29,00
Mandler 500 g	90,00
Mandler 1 kg	175,00
* Fås kun i uger, hvor der er appelsiner/pærer i frugtkassen.	
<b>Brinkholm mel:</b>	
Ølandshvede, Sigtet 1,5 kg	33,00
Ølandshvede, Grov fuldk.1,5 kg	26,00
Ølandshvede, Grahams 1,5kg	29,00
Hvede, Sigtet 1,5 kg	30,00
Hvede, Grov fuldkorn 1,5 kg	25,00
Hvede, Grahams 1,5 kg	28,00
Rugmel, Sigtet 1,5 kg	31,00
Rugmel, Grov fuldkorn 1,5 kg	29,00
Rug, knækket 1,5 kg	27,00
<b>Aurion mel og gryn:</b>	
Spelt, sigtet 1,5 kg	55,50
Spelt mel (fuldkorn) 1,5 kg.	45,50
Havregryn, Grov 1 kg	29,00
Glutenfri grød 700g	42,00
<b>Æg:</b>	
6 æg	19,50
10 æg	32,50
15 æg	48,50
<b>Strikkegarn:</b>	
Vores egen lammeuld 100 g	80,00
Farvekort - 6 naturfarver	6,00
<b>Abonnementskasser :</b>	
Grå kasse	155,00
Rød kasse (uden kartofler)	135,00
Grøn kasse	110,00
Frokostkasse	110,00
Frugtkasse	100,00
<b>Levering</b>	40,-/20,-

Obs! Prisen på tilkøbsvarerne kan variere fra uge til uge i takt med ændringer i råvareprisen.

## Opskrifter:

### Marinerede peberfrugter

Prik peberfrugterne med en gaffel, læg dem i et fad og bag dem ved 180 g i 1 time. Tag dem ud og lad dem køle af, få skindet af og halver peberfrugterne, dryp dem af med indersiden nedad, fjern hinder og kærner.

Lad peberfrugterne være i halve eller skær dem ud i mindre stykker, læg dem i et fad og kom hakkede friske krydderurter f.eks. basilikum, salvie, oregano, persille, eller hvad man kan lide. hvidløg, salt og peber over. Til sidst hældes lidt hvid balsamico-eddike over og der dryppes med olie.

Stilles køligt 1 times tid. Er også god dagen efter

*Auberginer kan også marineres på næsten tilsvarende vis:*

### Marineret aubergine

300 g aubergine, skåret i ½ cm tykke skiver  
1 dl olivenolie ½ spsk. hakket kapers  
½ frisk chili, udkernet og hakket 5 hakkede mynteblade  
2 fed hvidløg salt og peber

Kom aubergineskiverne i et dørslag, drys med salt og peber og lad dem trække i 30 min. Skyl auberginerne, dyp dem tørre og pensel med lidt olie. Aubergineskiverne steges gyldne ved kraftig varme på en tykbundet slip let-pande. Bland olien med kapers, chili, hvidløg og mynte, og smag til med salt og peber. Et lag aubergineskiver lægges i en salatskål, en spsk. dressing hældes over, fortsæt sådan til alle auberginerne er brugt. Den resterende dressing hældes over, lad det stå køligt i mindst 6 timer.

God forret om sommeren

### Pasta med svampesauce

1 bakke champignon 50 g ricotta-ost  
4 spsk. olie 1 spsk. koncentreret tomatpuré  
1½ fed hvidløg 350 g pasta

Rens svampene og hak halvdelen, skær den anden halvdel i skiver varm 3 spsk. af olien en gryde sammen med det hele hvidløgsgfed tilsæt de hakkede svampe og kog i 10 min til svampene har afgivet deres saft tag hvidløget op og tilsæt 1½ dl vand lad det koge 20 min. purrer det i en foodprocessor og rør ricottaen i kom de skivede svampe i sammen med resten af olien og det halve fed hvidløg og rør tomatpureen i med 2 spsk. vand og lad det koge i 15 min. smag til med salt og peber.

Kog samtidig pastaen i en stor gryde med letsaltet vand, til den er al dente og lad den dryppe af, hæld den op i et fad, og øs ricottablandingen over, læg de stegte champignon øverst.